بنام حضرت دوست

پرده بگردان و بزن ساز نو*هین که رسیداز فلک آواز نو**
تازه وخندان نشود گوش هوش*تاز خرد در نرسد راز نو** **((مولانا))**

آموزش خود هیپنوتیزم ساده

مقدمه:

تعلق و وابستگی به جسمانیت وعادت کردن به آن ، دلیل بسیاری از مشکلات روحی یا حتی از دست دادن لذتهای بی نهایتی است که خداوند امکان تجربه آن را به بشر داده است ...لذا اولین مرحله و گام در رسیدن به عالم آرامش و در واقع رسیدن به او ، رها شدن از جسم و قطع تعلقات است .

مقاله زیر آموزش ساده ترین نوع خود هیپنوتیزم به عنوان Relaxation ، مقدمه ای برای کنترل ذهن ، راز اصلی تمرکز قوا و حذف تنشهای غیر ضروری و زیانبار بدن است .

مراحل یازده گانه:

۱<شروع خواب مصنوعی> مکانی ساکت و دنج پیدا کنید ، آرام روی صندلی ای راحت بنشینید و یا در جایی نرم دراز بکشید (گذاشتن موسیقی ای آرام یا صدای طبیعت می تواند کیفیت کار را بهتر کند). سپس چشمها را بسته و از ۱۰ تا ۱ به صورت معکوس بشمارید به طوریکه شماره ها یک در میان با دم و بازدم تنظیم شوند ، مثلا با شماره ۱۰ ،نفسی عمیق بکشید و ۱۵ ثانیه نگهدارید سپس با شماره ۹ بیرون دهید و همینطور الی آخر. . . در ضمن تصور کنید لحظه به لحظه و با هر شماره بدن شما سنگینتر می شود.

۲<رها سازی پاها> ابتدا پای راست خود را از انگشتانش تا کمر(یا تا زانو)در ذهن مجسم کنید . آن را احساس کنید و در ذهن خود تصور کنید که تمام اجزای آن مثل خمیر شل ، گرم و سنگین شود ؛ سنگین سنگین ،این کلمه را ۵ بار تکرار کنید ؛ وارد جزئیات شوید و سعی کنید به ترتیب عمل کنید یعنی به خود القا کنید که پای راستتان تا کمر از نوک انگشتان ، پاشنه پا ، کف پا، ساق پا، ران و... همه و همه شل ، سنگین و گرم شده اند بعد همینطور پای چپ(برای اینکار می توانید در ذهن خود ۵ بار به پاهایتان دستور بدهید که آرام سنگین و گرم شو و بگویید لحظه به لحظه پاهایم گرمتر و سنگینتر و شل تر می شوند . احساس سه کلمهً گرم ، سنگین و شل را مدام در ذهن خود تکرار کنید .)

۳<رها سازی تنه> یک نفس نیمه عمیق و آرام بکشید و همه بدنتان را رها کنید.حالا عضلات شکم ، سینه ، سرسینه ها و پهلوها را رها کنید ؛ تصور کنید تمام قسمتهای بدنتان شل شده اند لذا این قسمتها را ، راحت ، آسوده ، شل ، سنگین و گرم شده باور کنید ، می توانید ۵ بار ذهنی بگویید از کمر تا کتفم شل و سنگین شده و لحظه به لحظه گرمتر و شل تر و روانتر می شود .(به تصویر کشیدن اجزاء بدن در ذهن به صورت ماده ای مثل خمیر یا هر ماده ای که در حال وارفتن و روان شدن باشد بسیار کمکتان می کند)

۴<رها سازی دستها> منظور ، قسمت مچ دست تا انگشتان می باشد ؛ پس ابتدا دست راست و سپس چپ خود را رها و شل کنید ،دقیقا مانند مراحل قبل ؛یعنی تصورکنید تمام اجزای دست مورد نظر شل و سنگین شده .بهتر است از نوک انگشتان شروع کنید و ۵ بار به خود بگویید دست چپم شل و سنگین شده است ،آرام و رها .

۵>رها سازی کتفها و بازوها> کتفها و بازوهایتان را شل ، سنگین و بدون هیچ انقباضی قرار دهید (همانطور که با اعضای قبلی رفتار کردید) ، می توانید تصور کنید همینطور که بازوهای شما سنگین، شل و گرم می شوند به تدریج مثل خمیری نرم ، روان به سوی پاهایتان در جریان است .

۶>رها سازی سر> حال نوبت عضلات گردن ، فک ، چانه ، صورت ، لبها ، گونه ها ، پیشانی ، گوشها ، ماهیچه های زیر چشم و موها رسیده است .تصور کنید اختیار این قسمتها دست شما نیست و همه شان شل ، گرم ، سنگین و مایع شده اند ؛ رهایشان کنید و در ذهن ببینید صورتتان آرام و آسوده شل شده است .

۷>چسباندن پلکها> اکنون تصور کنید پلکهایتان شدیداً به هم چسبیده اند ، یعنی تصور کنید آنها را با قویترین چسب دنیا به هم چسبانده اند و شما در ذهن خود مجسم کنید که نمی توانید چشمهایتانرا باز کنید آرام آرام عضلات صورت را شل کرده و رهایشان کنید .

۸>پاکسازی آلودگیها> در این مرحله در ذهن و خیال خود تصور کنید هوایی زلال و شفاف (ترجیحا قابل رویت) به درون ریه هایتان می فرستید به طوریکه این هوا علاوه بر ریه ها ، به تمام سلولها و اتمهای اجزای دیگربدن نیز وارد شده و همه عضلات داخلی و ماهیچه ها و مغزتان را پاک پاک پاک ، صاف و زلال و شفاف می کند و به همین دلیل هوای وارد شده سیاه رنگ می شود ؛ پس در بازدم ، آن رنگ سیاه که در واقع بیماریها ، نقطه ضعفها ، ناراحتی ها و مشکلاتتان است بیرون می رود . این تنفس شامل دم پاک و بازدم سیاه رنگ را مرتب تکرار کنید و تصور کنید که با بیرون رفتن تنشها و بیماریها به صورت دود سیاه ، لحظه به لحظه شادابتر و سرحالتر می شوید و رفته رفته رنگ سِاه بازدمها نیز کمتر می شود تا آنجا که هم دم و هم بازدمتان زلال و شفاف و پاک می شوند و در واقع تمام سلولهای بدنتان را پاک و تمیز و جوانتر شده می بینید .

۹>افزایش کیفیت آرامش> تصور کنید کنار دریا در ساحلی بسیار زیبا یا کنار رودخانه ای جنگلی یا در باغی سرسبز و آرام یا روی تشکی نرم و لطیف یا قایقی راحت در وسط اقیانوسی آرام زیر گرمای مطلوب خورشید ونسیم خنک پرطراوتی(و خلاصه هر مکان و فضای آرامشبخشی که بودن در آنجا را دوست دارید)دراز کشیده اید ؛ احساس کنید که نسیم دریا یا صدای آب شما را آرام و آرامتر می کند ، خورشید به صورت حرارتی مطبوع بر شما می تابد و بدنتان را نوازش و گرم می کند . حالا در ذهن بگویید لحظه به لحظه آرامتر می شوم ، دستهایم ، پاهایم ،کمرم ،سینه ام ،شکمم ،عضلات صورتم همه سنگین و سنگین تر می شوند .دست چپم ، سنگین شده سنگین سنگین ، دست راستم شل و آرام شده سنگین سنگین ، گرم گرم ؛ هر نفسی که می کشم مشکلات ، تنشها ،بیماریها و انقباضها از بدنم حذف میشود و من آرام و راحتم ، پاهایم ، سینه ام و سرم سنگین و گرمند ، من راحتم من آرامم . در اوج نشاط وآرامش ، آسوده و راحت ، رها و آزاد و شاد و امیدوار .(دقت کنید که تکرار این کلمات و تصور کردن دوباره اجزای بدن به صورتی آرام در افزایش کیفت آرامش شما بسیار مهم است).

۱۰>تلقین خواسته ها> این مرحله ، مرحله تلقین دقیقتر آمال است ؛ هر چه می خواهید و هر آرزوئی که دارید به صورت جمله ای کوتاه در ذهن خود بیان کنید مثلا بگوئید من هر لحظه به لحظه و روز به روز از هر لحاظ بهتر می شوم یا من در درسها یا کارم موفق هستم ،یا من ثروتمندم ،یا من سالمم . حتما این جملات را به زبان حال (نه اینکه از این به بعد می خواهم باشم)و با ساختاری مثبت بیان کنید (ا زکلمات منفی و کلمه نه خودداری کنید) . جملات را چندین بار تکرار کنید و تصور کنید که به هدف خود رسیده اید .دوستان را ببینید که برایتان شادمانی می کنند ، صداها را بشنوید که به شما تبریک می گویند ، افراد و دوستان شما را در بغل کرده می بوسند و موفقیتتان را تبریک میگویند ، احساس بسیار خوبی دارید .خوش به حالتان.

۱۱>بیدار شدن از خواب مصنوعی> آرام آرام از ۱ تا ۱۰ بشمارید ، با هر شماره تنفس را تندتر کنید کوتاه و سریع ، و به خود بگویید وقتی به ۱۰ رسیدم چشمهایم را باز می کنم ، شاداب و سر حالم ، کاملا با نشاط و سرحال ، خوشحال و پر انرژی . انگشتان پای راست را تکان بدهید ، آنگاه انگشتان پای چپ ،ساق پای راست و ساق پای چپ ؛رانها را به حرکت درآورید ؛ پاها را بالا بیاورید ؛ دستهایتان را تکان دهید ؛ گردنتان و عضلات صورت را منقبض کنید ، تکان بخورید ، شاد و سر حال چشمها را باز کنید و بعد از ۳۰ ثانیه بنشینید با این عمل شما امواج آلفا مغز خود را فعال می کنید .(تذکر مهم اینکه در مرحله ۱۱ حتما با تلقین معکوس ، حالت سنگینی و کرختی بدنتان را حذف کنید مثلا بگویید پای چپم سبک شده ، دمایش عالیست و راحتم ، همچنین حتما تلقین کنید من بعد از بیداری شاد و سرحال و پر انرژی می شوم ، تمام اعضای بدنم در حالت عادی راحتتر و پر انرژی اند

نکاتی بیشتر:

> تقسیم کردن بدن به اجزای بیشتربدین منظور است که عمل تن آرامی به آسانی امکانپذیر شود .زیرا مغز فرمانهای جزئی را سریعتر از فرمانهای کلی به اجرا می گذارد . پس بدن خود را قسمت به قسمت شل کنید تا به مرحله مفید و موثر تن آرامی برسید.
> مثالها ، ترتیب و جملاتی که در این مراحل آورده شده بود بی شک ثابت نیستند ؛ بخصوص در مراحل ۸، ۹ و ۱۰ تا آنجا که می توانید قوه تخیلتان را به کار بگیرد .طبیعتا پس از انجام یکی دو بار می توانید متناسب سیستم روحی ، جسمی و نیازهای خود آنها را تغییر دهید و سعی کنید تمام مراحل را برای خود سفارشی(Customize)کنید .
> با توجه به تکنیکهای NAC (علم تداعی عصبی شرطی) در ابتدای مرحله ۱۱ که شروع به برگشت به حالت عادی می کنید در ذهن خود تصور کنید مثلا دست چپتان را مشت کرده اید . بعدها در مواقع ضروری ، هر وقت و هر جا ، در جمع ، ماشین و محیطی شلوغ یا پرتنش که شما این کار یعنی مشت کردن دست چپتان را انجام دهید و چشمهایتان را ببندید ، بلافاصله احساس آرامش می کنید و امواج آلفا ، مغز شما را شاد می کنند.
> در ضمن ذکر این نکته نیز لازم است که منظور از گفتن فلان جمله در مراحل مذکور آن نیست که آنها را به زبان بیاورید بلکه باید طوری بیان و احساس شود که کل وجود شما جملات مورد نظر را فریاد کند.
> می توانید جملات مورد نظر را با تنظیم زمانبندی مناسب ،همراه موسیقی ای ملایم بر روی یک نوار کاست ذخیره کرده و از آن در حین انجام دادن مراحل استفاده کنید .
> مسلما رفتن به حالت Relaxation و اعمال مشابه برای عوض کردن اجتماع یا آدمهای اطرافتان نیست بلکه روشی است تا شما را با روحتان آشتی دهد و قدرتهای نامتناهی ای که خداوند متعال در اختیارتان قرار داده را به کنترل شما درآورد تا بوسیله آنها بتوانید در برابر محیط ، موقعیتها ، فرصتها و افراد پیرامونتان بهترین تصمیم و عکس العمل را به کا بندید ...

Farewell

دیدن آرامش و شادی دیگران همیشه برای من انرژی بخش است
لذا با آرزوی رها شدن همه انسانها از بندها و زنجیرهایی که در واقع خود به جسم و روح خود کشیده اند شما را به یگانه منبع بی نهایت انرژی ، ایزد بزرگ ، می سپارم...
تا خود نخواهید هیچ تغییری رخ نمی دهد ...
امیدوارم در نهایت آرامش و اطمینان باشید درحالی که سرشار از انرژی ، نشاط و اشتیاق هستید.